

Für Gesundheit und Finanzen vorsorgen mit Leichtigkeit – 5 Tipps!

Wir alle wissen, wie es ginge: Rechtzeitig beginnen – mit dem Sparen, mit der gesunden Ernährung, mit der Bewegung, mit der Work-Life-Balance, mit den guten Gedanken. Dennoch kostet es uns meist Überwindung, mit der Änderung von schlechten Gewohnheiten bzw. der Grundsteinlegung für einen finanziellen Polster zu beginnen. Hier bekommst du 5 Inspirationen, wie du dich mit mehr Leichtigkeit an diese beiden wichtigen Lebensthemen heranwagst und ein Fundament für ein gesundes und finanziell abgesichertes Leben schaffen kannst!

Laut einer Studie der österreichischen Gesundheitskasse gingen 2022 nur 12 % der österreichischen Männer und 14 % der österreichischen Frauen zu **Vorsorgeuntersuchen** (Quelle: [nachrichten.at](https://www.nachrichten.at)), wohlwissend, dass Vorsorge der Schlüssel zur Früherkennung und Bekämpfung potenzieller Gesundheitsrisiken ist.

Mehr als 50 % der Österreicher:innen stehen **finanziell auf wackeligen Beinen** und fühlen sich auf unerwartete Wendungen im Leben nicht gut vorbereitet (Quelle: [standard.at](https://www.standard.at)). Wer mit seiner finanziellen Vorsorge frühzeitig loslegt, könnte diesem Trend entgegenwirken und rechtzeitig den Grundstein für eine eiserne Reserve legen.

5 Tipps für Leichtigkeit in Gesundheit und Geldanlage

1. Leichter vorsorgen mit dem Zukunftsbild



Die Umwandlung einer lästigen Pflicht in etwas Freudvolleres erfordert eine Veränderung der Perspektive. Wenn du dir beispielsweise immer wieder dein ideales Zielbild vorstellst – wie du auch **im hohen Alter noch gesund und fit** bist bzw. wie du in deinem **Traumhaus** lebst oder gerade deine **Traumreise** antrittst – wirkt dies als starker Motivator, die ersten Schritte zu tun.

Du kannst dich an deine Zukunftsvision via **Hintergrundbild auf deinem Smartphone**, via Post-its auf deinem Kühlschrank oder Notizen in deiner Handtasche erinnern. Der ständige Blick auf ein glückliches, **gesundes und abgesichertes Leben im Alter** wird es dir leichter machen, dir deinen Termin für eine Vorsorgeuntersuchung bzw. für eine unverbindliche Beratung zur finanziellen Vorsorge zu vereinbaren.

2. Die Konsequenzen bewusst machen

Nicht gern und leicht in Angriff nehmen wir auch unliebsame Tätigkeiten wie z. B. das Erledigen der Arbeitnehmerveranlagung. Irgendwann jedoch macht man sie dann doch, da man **um einiges Geld umfallen** könnte (hier findest du Steuertipps für dich und deine Familie). Auch der Zahnarztbesuch ist für viele kein Grund, um freudige Luftsprünge zu machen – dennoch wird auch dies schließlich erledigt, um größere Zahnprobleme zu vermeiden.

Wenn du dir der Konsequenzen bewusst bist, wirst du bald auch lästigere Pflichten hinter dich bringen. Schlimmes vermeiden zu wollen ist eine der **größten Motivationen von uns Menschen**. Wer möchte seine Gesundheit oder finanzielle Sicherheit verlieren, bloß weil er sich nicht aufraffen konnte, einen Anruf zu tätigen, eine Email zu schreiben oder den Gang zum Arzt anzutreten?

Sei dir also über die möglichen Konsequenzen im Klaren (ohne dich in Extremszenarien zu verlieren): Bei schlechten Ernährungsgewohnheiten könnte ein zu hohes Körpergewicht und weniger Beweglichkeit die Folge sein; **bei fehlender Altersvorsorge** späterer Geldmangel bzw. Verzicht auf viele schöne Dinge des Lebens.

3. Kleine Schritte gehen



Die Pflichten in kleine, überschaubare Schritte aufzuteilen, vermeidet Überforderung und lässt dich **länger dranbleiben**. Setze dir für jeden einzelnen dieser Schritte ein klares Ziel. Schon das Erreichen dieser kleinen Ziele bringt ein **Gefühl der Zufriedenheit**.

So könnte Ziel Nummer 1 sein, dir eine **Liste mit allen nötigen To-Dos** aufzuschreiben, Schritt Nummer 2, den ersten, erforderlichen Anruf zu tätigen bzw. das erste Email zu schreiben usw. Ein weiterer Schritt zur Verbesserung der Gesundheit kann sein, dass du dir einen **Spaziergang anstatt einem Kaffeehausbesuch** mit deiner Freundin vereinbarst oder mehr und mehr Strecken zu Fuß zurücklegst.

Auch der erste, kleine Schritt zum Ansparen muss kein Großer sein: Mit einem kleinen, regelmäßigen Investment in einen Fonds z. B. kannst du schon ab **50,- Euro per monatlichem Abbuchungsbetrag** anfangen, für deine Zukunft vorzusorgen.

4. Auf einen guten Mix achten

Auch wenn es zur Erhaltung der Gesundheit einige Parameter gibt, die zum Ziel führen, wie Bewegung, Ernährung, Stressvermeidung usw., sollte man sich nicht nur auf *eine* dieser Säulen fixieren. Fängt man jedoch **klein an**, mit etwas Nordic Walking, hin und wieder einem Apfel zwischendurch, ein paar Stretchingübungen am Abend, wird dies nicht ganz so schwerfallen und sogleich **mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden** bringen.



Auch bei der finanziellen Vorsorge sollte man auf einen **guten Mix** achten, der weniger Stress verursachen und dich schneller ins Tun kommen lassen wird, als alles auf eine Karte zu setzen: So kann deine Geldanlage aus Sparformen für kurze Zeiträume, jederzeit behebbar (z. B. das Gehalts- oder Sparkonto) bestehen und mit längerfristigen Anlagen mit möglichen, besseren Ertragschancen – wie es beispielsweise Fonds sind – ergänzt werden. Und auch **Fonds wiederum sind in sich ein bunter Mix** aus vielen verschiedenen Firmen, Branchen, Ländern – und können so das Beste aus allen Welten herausholen. Wiewohl bemerkt werden muss, dass beim Investment in Fonds Schwankungen bis hin zu Kapitalverlusten nicht ausgeschlossen werden dürfen.

5. Dich selbst wichtig nehmen

Wenn es um Grundsäulen des Lebens geht, darf man sich **selbst an erste Stelle** setzen. Deine Gesundheit bildet die Grundlage für alles andere in deinem Leben. Ohne eine gute körperliche und geistige Verfassung kann man keine beruflichen Ziele erreichen, schwerlich gute Beziehungen pflegen und kein zufriedenes Leben führen. Alleine, wenn du dir dieses Wissen anschaulich vor Augen führst, wird es für dich die logischste Konsequenz sein, die anstehenden Schritte für eine gute Gesundheit zu setzen.

Ähnlich ist es mit den Finanzen: **Die Sicherstellung deiner finanziellen Stabilität ist entscheidend**, um langfristig für dich, für deine Bedürfnisse und die deiner Familie zu sorgen. Das bedeutet, relativ früh und so gut es geht, anzusparen, deine finanziellen Ziele nicht aus den Augen verlieren, eine eiserne Reserve für Notfälle anzulegen sowie für das Alter vorzusorgen.

Auch Christine Reiler, Ärztin, ORF-Moderatorin und Schauspielerin, findet im folgenden Video interessante Parallelen puncto Gesundheit und Finanzangelegenheiten und erzählt, wie sie den ersten Schritt getan hat und wie sie nun selbst ihren Kindern Finanzverständnis beibringt:

<https://www.youtube.com/watch?v=prBiha9vCD8&t=20s>

Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Stand: Februar 2024

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Ein Investmentfonds ist kein Sparbuch und unterliegt nicht der Einlagensicherung. Veranlagungen in Fonds sind mit höheren Risiken verbunden, bis hin zu Kapitalverlusten.

Die veröffentlichten Prospekte bzw. die Informationen für Anleger gemäß § 21 AIFMG sowie die Basisinformationsblätter der Fonds der Raiffeisen Kapitalanlage-Gesellschaft m.b.H. stehen unter www.rcm.at unter der Rubrik „Kurse & Dokumente“ in deutscher Sprache (bei manchen Fonds die Basisinformationsblätter zusätzlich auch in englischer Sprache) bzw. im Fall des Vertriebs von Anteilen im Ausland unter www.rcm-international.com unter der Rubrik „Kurse & Dokumente“ in englischer (gegebenenfalls in deutscher) Sprache bzw. in ihrer Landessprache zur Verfügung.

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock.com, istock.com